

Консультация для родителей

Почему дыхательная гимнастика так важна?

Дыхание — это основа жизни, и от того, насколько правильно дышит ребенок, зависит его здоровье и развитие. Дыхательная гимнастика решает сразу несколько важных задач :

Насыщает организм кислородом — каждая клеточка получает больше питания, что улучшает работу всех органов и систем.

Формирует правильное речевое дыхание — от него зависит, как ребенок говорит: громкость, плавность речи, способность произносить длинные фразы без запинки.

Укрепляет дыхательную мускулатуру — тренируются диафрагма, межреберные мышцы, мышцы брюшного пресса .

Способствует правильному произношению — направленная воздушная струя необходима для многих звуков: [С], [З], [Ш], [Ж], [Р] .

Является профилактикой простудных заболеваний.

Особенно полезна дыхательная гимнастика детям, которые часто болеют, страдают бронхитами.

Главные правила проведения гимнастики:

Чтобы упражнения приносили только пользу, запомните несколько простых правил:

Вдох — только через нос, выдох — через рот.

Плечи не поднимаются при вдохе.

Выдох должен быть длительным и плавным, без резких толчков.

Щеки не надувать — если ребенок это делает, можно слегка придержать их ладонями.

Заниматься 5–10 минут в день, лучше всего перед едой или через час-полтора после.

Помещение должно быть проветрено — свежий воздух усиливает эффект упражнений.

Упражнения выполнять в игровой форме — так ребенку будет интереснее.

Картотека упражнений для домашних занятий

Для самых маленьких (2–3 года)

«Пузырики»

Малыш делает глубокий вдох через нос, надувает щеки («пузырики») и медленно выдыхает через чуть приоткрытый рот. Повторить 2–3 раза .

«Понюхаем цветочек»

Сделать медленный глубокий вдох через нос, представив, что нюхаем красивый цветок.

Выдох — через рот .

«Снежинки»

На ладошку кладем кусочек ваты или бумажную снежинку. Вдох носом, затем плавный выдох через сложенные трубочкой губы — сдуваем «снежинку» .

Для детей 3–4 лет

«Воздушный шарик»

Ребенок лежит на полу, руки на животе. На медленном глубоком вдохе живот надувается, как шарик. Задержка дыхания на 5 секунд. На выдохе живот медленно сдувается.

Повторить 5 раз .

«Насос»

Руки на поясе. На слегка приседании — вдох, на выпрямлении — выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох — длиннее .

«Часики»

Стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Раскачивать прямые руки вперед-назад, произнося «тик-так» .

«Петушок»

Стоя прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднять руки в стороны (вдох), хлопнуть ими по бедрам (выдох), произнести «Ку-ка-ре-ку!» .

Для детей 4–5 лет

«Каша кипит»

Сидя, одна рука на животе, другая — на груди. Вдох — втягиваем живот. Выдох — опускаем грудь и выпячиваем живот, произнося «ф-ф-ф-ф» .

«Самолёт»

Развести руки в стороны ладонками вверх, поднять голову (вдох). Задержать дыхание. Поворот вправо с произнесением «ж-ж-ж» (выдох). Затем поворот влево. Повторить 2–3 раза .

«Жук»

Сидя, руки скрещены на груди, голова опущена. Развести руки в стороны, расправить плечи, поднять голову — вдох. Обхватить себя руками, сжимая грудную клетку, произнести на выдохе «ж-ж-ж» .

«Подуем на плечо»

Стоя, руки опущены. Повернуть голову налево, сложить губы трубочкой — подуть на плечо (выдох). Голова прямо — вдох. То же — направо. Затем опустить голову вниз (выдох), поднять вверх (вдох) .

Для детей 5–7 лет

«Ёжик»

Повороты головы влево-вправо. На каждый поворот — короткий шумный вдох носом, мышцы шеи напряжены. Выдох — мягкий, через полуоткрытые губы .

«Радуга, обними меня»

Стоя или в движении. Полный вдох носом с разведением рук в стороны. Задержка дыхания на 3–4 секунды. На выдохе произносить звук «с», втягивая живот и грудную клетку, руки скрестить перед грудью, как бы обнимая себя .

«Надуй шарик»

Ребенок «надувает шарик»: широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает. Затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью, и выдувает воздух: «ф-ф-ф».

«Шарик лопнул» — хлопок в ладоши. «Воздух выходит» — ребенок говорит «ш-ш-ш», опуская руки .

«Листопад»

Вырежьте из бумаги осенние листочки. Ребенок дует на них так, чтобы они летали. Можно рассказать, какие листья с какого дерева упали .

«Трубач»

Стоя или сидя, кисти рук сжаты в кулачки у рта, как будто держат трубу. Произнести на выдохе: «Тру-ру-ру, бу-бу-бу! Подудим в свою трубу!» .

Важные советы для родителей

Занимайтесь вместе с ребенком — это укрепит вашу связь и покажет хороший пример.

Не переусердствуйте! Достаточно 3–4 упражнений за один раз. Если ребенок закружилась голова или побледнел — сделайте перерыв.

Используйте игрушки и яркие предметы — мячики, вертушки, мыльные пузыри, перышки .

Превращайте упражнения в игру: кто дольше продудит в дудочку, чей листочек дальше улетит .

Занимайтесь регулярно — лучше 5 минут каждый день, чем час раз в неделю.

Помните: дыхательная гимнастика не только укрепляет здоровье, но и доставляет ребенку радость, если превратить ее в увлекательную игру. Будьте здоровы!